10.017 Rybie filé vyprážané 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé			9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká			0,90	0,90	1,00	1,00	1,20	1,20
vajcia			20	1,00	25	1,25	30	1,50
strúhanka			2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
tuk			3,00	3,00	3,00	3,00	3,50	3,50
mlieko			1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
hmotnosť porcie v g			90		105		125	

Výrobný postup

Rybie filé pokrájame na porcie, osolíme, obalíme v múke, v cestíčku pripravenom z mlieka a vajec. Nakoniec obalíme v strúhanke. Vyprážame v horúcom tuku po oboch stranách.

Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, zemiakový šalát, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1727	415	16,71	28,4	16,5	22,5	0,9	29,2	0,6	0,029	0,0	0,1	0,1	0,4
C	1988	477	19,96	31,8	18,4	27,2	1,1	36,1	0,8	0,036	0,1	0,1	0,1	0,5
D	2350	564	24,09	37,1	21,5	32,7	1,3	43,2	0,9	0,043	0,1	0,1	0,2	0,7